

Критерии индивидуального отбора на дополнительную предпрофессиональную программу по прыжкам в воду на 2018-2019 учебный год.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании положительного медицинского заключения установленного образца.

Минимальный возраст (полных лет)	Этап обучения	Разрядные требования	Необходимое количество баллов для зачисления (не менее)
7	НП-1	без разряда	22

Результаты индивидуального конкурсного отбора включают 4 теста:

1. Оценка антропометрических данных

Мальчики			Девочки		
Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)	Баллы	Рост (см.)	Вес (кг.)
5	менее 125	менее 21	5	менее 122	менее 20
4	125-129	21-26	4	122-126	20-23
3	130-137	27-33	3	127-134	24-31
2	138-144	34-39	2	135-142	34-38
1	145 и более	40	1	143 и более	39

При весе испытуемого более максимально установленного в соответствующей возрастной категории оценка антропометрических данных равна нулю.

2. ОФП средний балл рассчитывается по 2-м контрольным упражнениям:

1. Прыжок в длину с места:

Баллы	(см)	
	девочки	мальчики
5	155 и более	166 и более
4	141-154	156-165
3	120-140	125-155
2	110-119	110-124
1	109 и менее	109 и менее

Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии, ноги параллельно и толчком обеих ног со взмахом руками выполняет прыжок. Приземление должно быть выполнено на обе ноги. Измеряется расстояние по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Выполняется три попытки, записывается лучший результат.

Баллы	кол-во раз	
	девочки	мальчики
5	6 и более	7 и более
4	5	6
3	4	5
2	3	4
1	2 и менее	3 и менее

2. Поднимание ног «Пресс» в висе до угла 90 градусов:

Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке. Упражнение выполняется и.п. – вис хватом сверху, поднимать прямые ноги, носки оттянуты, вверх «Пресс» до угла 90 градусов. Оценивается количество раз.

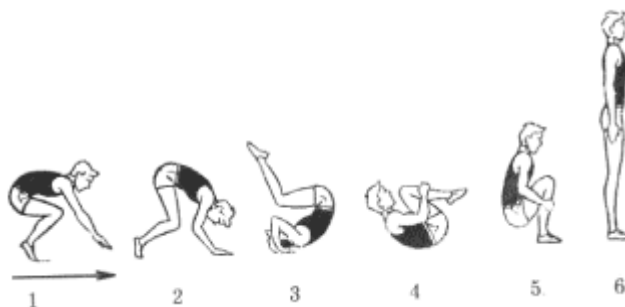
3. Тестирование на гибкость оценивается по пяти контрольным упражнениям.

Оценивается акробатическая комбинация, включающая следующие элементы: упражнение «мост гимнастический» из положения лежа на спине, складка стоя, шпагат, кувырок вперед и кувырок назад. Рассчитывается средний балл и выставляется общая оценка от 0 до 10 баллов

Отличный	10
Очень хороший	8.5 – 9.5
Хороший	7.0 – 8.0
Удовлетворительный	5.0 – 6.5
Несовершенный	2.5 – 4.5
Неудовлетворительный	0.5 – 2.0
Полностью неудавшийся	- 0

3.1 Кувырок вперед

Техника выполнения. Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед (*кадры 1–2*); сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться (*кадры 3–4*); выполнить перекат в упор присев – встать (*кадры 5–6*).



При освоении кувырка вперед учащийся *должен знать* следующие правила:

1. При опоре на руки надо полностью разгибать ноги в коленях.
2. Подавая плечи вперед, наклонить голову на грудь.
3. Отталкиваясь ногами, сгруппироваться, захватив руками середину голеней.

Учащийся *должен уметь*:

- Выполнять плотную группировку.
- Выполнять перекат в группировке.

3.2. Кувырок назад

Техника выполнения. Из упора присев – ноги на ширине стопы, плечи слегка вперед, сгруппироваться (*кадр 1*); наклонить голову вперед, отталкиваясь руками, быстро перекатиться на лопатки и, опираясь руками за плечами, перевернуться через голову (*кадры 2–3*); разгибая руки, перейти в упор присев (*кадры 4–5*).



При освоении кувырка назад учащийся *должен знать* следующие правила:

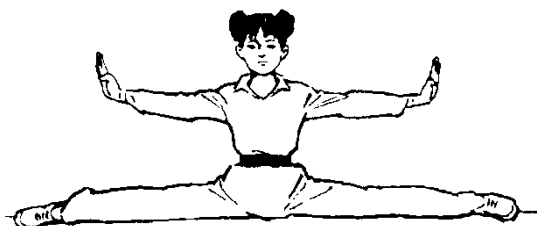
1. В упоре присев надо подавать плечи вперед.
2. При перекате назад держать плотную группировку до касания шеей мата и опоры руками за плечами.
3. Разгибание рук начинать до касания ногами мата.

Учащийся *должен уметь*:

Быстро выполнять перекат назад в группировке и опираться руками за плечами.

3.3. Шпагат продольный

- ноги разведены в противоположных друг от друга направлениях и образуют одну линию;
- внутренние поверхности бёдер образуют угол не менее 180°;
- условная линия, соединяющая правый и левый тазобедренные суставы строго перпендикулярна линии шпагата в его плоскости;
- таз подвернут вперед.



3.4. Мост гимнастический из положения лежа

Спина при выполнении мостика должна быть выгнута по дуге. Мостик с прямой спиной, сделанный за счет конечностей, является неправильным.

Ягодицы должны находиться выше головы и плеч.

Конечности должны быть максимально прямыми, руки стоять на ладонях, а ноги на стопах. Расстояние между ладонями (как и между стопами) должно быть равно ширине плеч. Добиться такого уровня исполнения непросто, но мы сейчас говорим об идеальном варианте.

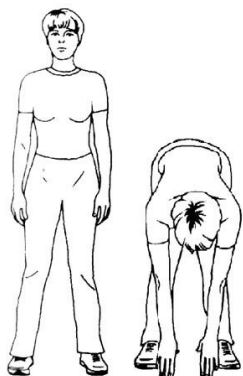
Дыхание должно быть свободным, без задержек.

Фиксация в течении 5 секунд.



3.5. Складка стоя

- поставьте ноги вместе, чтобы косточки касались друг друга;
- вжимайте живот в бедра и выполняйте наклон, немного согнув колени;
- продолжая наклоняться, старайтесь соединить локти за икроножными мышцами.



4. **Специальная физическая подготовка** состоит из двух контрольных упражнений. Рассчитывается средний балл и выставляется общая оценка от 0 до 10 баллов

Отличный	10
Очень хороший	8.5 – 9.5
Хороший	7.0 – 8.0
Удовлетворительный	5.0 – 6.5
Несовершенный	2.5 – 4.5
Неудовлетворительный	0.5 – 2.0
Полностью неудавшийся	- 0

4.1. Батутная подготовка: «Качи» без темпа рук.

Исходное положение на сетке батута: тело выпрямлено, руки вдоль туловища, ноги вместе, подбородок приподнят. Далее необходимо оттолкнуться. Для этого нужно немного согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от поверхности вверх. Во время полета ваше тело должно всегда оставаться в вертикальном положении, а голова оставаться немного приподнятой. Качнуться надо не менее 10 раз.

Оценивается:

- Прямое положение тела;
- Способность удержать равновесие.

4.2. «Сухой» трамплин: прыжок из передней стойки 100 А (Солдатик).

Исходное положение на краю «сухого» трамплина: тело выпрямлено, руки вдоль туловища, ноги вместе, подбородок приподнят. Далее необходимо оттолкнуться. Для этого нужно немного согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от поверхности вперед-вверх. Во время полета ваше тело должно всегда оставаться в вертикальном положении, а голова оставаться немного приподнятой.

Оценивается:

- Прямое положение тела;
- Способность удержать равновесие.

Зачисление на дополнительную предпрофессиональную программу происходит на основании конкурсного отбора, по рейтингу набранных баллов. В случае одинакового количества набранных баллов, приоритет отдается наибольшему количеству набранных баллов по п.1 (Оценка антропометрических данных) и упражнению «Поднимание ног «Пресс» в виси до угла 90 градусов».